

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diperoleh nilai t hitung (13,793) $> t$ tabel (1,70), dan nilai $p < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan plyometrik (*side hop*) terhadap jauhnya tendangan bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes. Besarnya peningkatan latihan plyometrik (*side hop*) terhadap kemampuan jauhnya tendangan sebesar 17,81 %. Dapat disimpulkan latihan plyometrik (*side hop*) menjadi salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan jauhnya tendangan pada pemain sepakbola.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih dan guru untuk menggunakan latihan plyometrik (*side hop*) sebagai latihan meningkatkan hasil jauhnya tendangan bola.
2. Menjadikan motivasi bagi siswa untuk meningkatkan jauhnya tendangan bola dengan latihan plyometrik (*side hop*)
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Keterbatasan Hasil penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Aktifitas fisik dan psikis siswa di luar latihan tidak dapat peneliti kontrol, sehingga peneliti tidak mengetahui aktivitas yang dapat mendukung peningkatan kelincahan gerak.
2. Ada beberapa peserta yang tidak bisa rutin mengikuti latihan dikarenakan tidak masuk, sehingga hasilnya tidak bisa maksimal.
3. Peneliti kesulitan mengontrol apakah responden saat diberi latihan melakukan dengan serius atau tidak.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan model latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meningkatkan jauhnya tendangan bola dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
2. Bagi siswa yang masih mempunyai kemampuan jauhnya tendangan rendah sebaiknya lebih meningkatkan dengan latihan plyometrik (*side hop*), sehingga dapat menunjang prestasi dalam olahraga sepakbola.
3. Bagi pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada peserta ekstrakurikuler SMP Al Hikmah Benda Kab Brebes

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *Bermain Sepakbola*, Semarang : CV. Aneka Ilmu
- Ahyarudin Setiawan. (2009) *Pengaruh Latihan Kombinasi Plyometric “Front Jump” dan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Long Pass Siswa Sepakbola KU 14-15 di SSB Baturetno* (Skripsi). Yogyakarta: UNY
- Arif Nur Setiawan. (2008) *Pengaruh Latihan Plyometrik dan Berat Badan Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIII MTS N Plupuh Sragen Tahun Pelajaran 2008/2009* (Skripsi). Surakarta: UNS
- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*, Yogyakarta: Sastra Hudaya.
- Bompa, Tudor O. (1932). *Power Training For Sport Plyometric For Maximum Power Development*. Mosaik Press New York. London.
- Candra Septian M. (2009) *Pengaruh Latihan Plyometrik Side Hop Terhadap Prestasi Tendangan Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Pertama N 1 Nglipar* (Skripsi). Yogyakarta: UNY
- Danang priagus. (2011) *Pengaruh Latihan Plyometrik “Alternate Leg Bound” Terhadap Hasil Jauhnya Tendangan Bola Pada Siswa SD Negeri Semayu Kec. Selomerto yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola* (Skripsi) Yogyakarta: UNY
- Donald. A. chu. (1992). *Jumping Into Plyometrik*. Leisure Press Champaign Illionis.
- Harold M. Barrow. Rosemarry McGEE. (1979). *A. Practical Approach to Measurement in Physical Education*. Published in Great Britain by Henry Kimton Publisher. London.
- Radcliffe, James C. & Ferantions, Robert C. (2001). *Explosive Power Training Second Edition*. Illinois. Human Kinetic Publiser.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muchtar Remmy (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi PPTK.
- Nossek, Josep. (1982). *General Teory of Training*. Logos: Pan African Press, Ltd.

- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soedjono dkk. (1979). *Sepakbola*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Yogyakarta*: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukatamsi. (1985). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sukatamsi. (1997). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sutrisno Hadi. (2000). *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.
- UNY. (2011) *Pedoman Tugas Akhir*: Yogyakarta.